

Аэробика

Общая характеристика

Термин "аэробика" происходит от слова аэробный, что значит кислородный (от греч. "аэро" - воздух и "биос" - жизнь), впервые был введен в 1960 году американским врачом Кеннетом Купером, специалистом по профилактической медицине. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Основательницей современной аэробики является американская актриса Джейн Фонда. Она не только восстановила форму после рождения ребенка, но и сделала вторую карьеру. Создал крупный бизнес, включающий систему залов для занятий, выпуск учебных видеокассет, продажу экипировки. Из США аэробика распространилась по всему миру. В 1980-е годы началось увлечение ей в СССР. И большую роль в этом сыграла олимпийская чемпионка по фигурному катанию Наталья Линнинчук, которая проводила регулярные телеуроки аэробики. Постоянно появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист А-бол, аквааэробика и др.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике на протяжении нескольких десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Воздействие аэробики на организм человека

Эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и

связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги:

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.
- объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.
- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.
- укрепляется костная система
- повышается работоспособность
- активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию
- длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца
- увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца
- уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки.

Во время занятий аэробикой улучшаются показатели общего самочувствия. Аэробика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, то есть с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода.

Повышение вентиляции легких во время аэробных занятий способствует активизации окислительных процессов в организме, улучшению обмена веществ и восстановлению всех тканей. Активная работа мышц требует притока кислорода, поэтому сердце усиливает кровоток, а это способствует разрастанию системы капилляров, питающей ткани организма. Усиливается

венозное кровообращение, снижается риск артериального давления, а, следовательно, - и опасность развития сердечных заболеваний. В организме улучшается водно-солевой обмен, а также нормализуется эндокринная система.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств (здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. В результате занятия спортом, аэробикой при мышечной работе по сравнению с состоянием покоя обмен веществ в организме возрастает во много раз.

Систематические занятия аэробикой позволяют:

- справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;
- нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;
- повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Аэробика – вид спорта

Спортивная аэробика

Спортивная аэробика — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики). Начало развития этого вида спорта приходится на конец 1980-х годов. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (комплекс упражнений для поддержания физической формы), спортивная аэробика постепенно приобрела черты полноценного вида спорта.

Первые соревнования по спортивной аэробике прошли в США в 1990 году. В 1995 году спортивная аэробика была признана международной федерацией гимнастики (FIG), получила конкретное описание как вид спорта, а также

правила проведения соревнований. Спортивная аэробика — это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 1 мин. 30 сек. на площадке 10×10 м с любым гладким покрытием. Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов).

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D).

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Фитнес-аэробика

аэробика систематический организм

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес - аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Фитнес - аэробика утвержденный вид спорта. Во Всероссийском реестре видов спорта «Фитнес-аэробика» имеет номер-код 1250001311Я (Приказ ФА по ФКС № 281 от 17 мая 2006 г.).

Инициатором развития фитнес - аэробики на мировом уровне является FISAF - Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса. В России официальным представителем FISAF является Федерация фитнес - аэробики России (ФФАР). Федерация фитнес - аэробики России аккредитована по виду спорта «Фитнес-аэробика» Федеральным агентством по физической культуре

и спорту (номер приказа по аккредитации №628 от 22 сентября 2006 г.). График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Федерация фитнес - аэробики России организует чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет). Командные соревнования по фитнес - аэробике проводятся по трем дисциплинам:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- хип – хоп - аэробика.

Также ФФАР проводит соревнования по дисциплинам «Трофи – аэробика» и « Трофи – хип-хоп» в 3 возрастных категориях.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму. В настоящее время массовой гиподинамией и дороговизны качественных снарядов для регулярных занятий спортом это особенно актуально. Двигательная активность, достигаемая при помощи занятий аэробикой, достаточно надежное и доступное средство для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Аэробика как вид спорта является составной частью физической культуры. В ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к соревновательной деятельности. Аэробика считается сложным видом спорта, который совмещает в себе элементы хореографии и спортивной гимнастики. Этот вид спорта – прекрасная возможность для детей, подростков и взрослых проявить себя в спорте. Сопряженная с гораздо меньшей степенью риска, чем в легкой атлетике или иных видах спорта, аэробика является идеальным сочетанием физических упражнений и художественной гимнастики. Аэробика помогает повысить ловкость, координацию движений и уверенность в своих силах. Это современный вид спорта, который также можно назвать захватывающим и приятным с эстетической точки зрения. Говоря проще, аэробика – тот вид спорта, который помогает развить физическую выносливость в развлекательном порядке.

